

Ma bulle bien-être

Être bien avec soi pour être bien avec l'autre



Un cycle d'Ateliers autour :

- ✎ Du soin du visage et des émotions
- ✎ Des huiles essentielles
- ✎ De la réflexologie des mains

Les Mardis De 10h00 à 11h30

**L'Escale (CCAS)
36 rue Léo Lagrange**

TRIGNAC

Découvrir et utiliser des techniques favorisant le bien-être, la détente et la confiance en soi.

Autour de 3 thématiques

☞ Être à l'écoute de ses émotions

☞ Être à l'écoute de son corps

☞ Vitalité et estime de soi

Le visage- le reflet de ses émotions

Ouvrir les yeux sur ses besoins

Le calme au bout des doigts

Troubles du sommeil et lâcher-prise

Immunité et vitalité

Les mains- Le miroir de la journée

Les troubles musculo-squelettiques

Gérer ses émotions par les odeurs

Dynamisme et confiance en soi

Les Mardis

de 10h00 à 11h30

🌀 17 janvier

2023

🌀 24 janvier

🌀 31 janvier

🌀 7 février

🌀 14 février

🌀 28 février

🌀 7 mars

🌀 14 mars

🌀 21 mars

*Chaque atelier comprend un moment
d'échanges et une partie pratique*

🎧 Animés en alternance par :

Cécile LANDREAU : socio-esthéticienne

La socio-esthétique : contribue à la prise en charge globale des personnes, s'inscrit dans le cadre des soins de bien-être, répond à un besoin de (se)reconstruire et (re)trouver une bonne estime de soi afin de faciliter la réintégration familiale, sociale et professionnelle.

Nadège PLANCHE, Aromatologue

L'Aromachologie : utilise l'influence des odeurs sur le comportement, sur les émotions. Elle se base sur le lien étroit qui existe entre l'odorat et le cerveau limbique. Elle permet une utilisation plus sécuritaire des huiles essentielles.

Annie PICART : réflexologue

La réflexologie palmaire : repose sur la stimulation de points réflexes spécifiques afin de rétablir l'homéostasie de l'organisme.

Elle a l'avantage de pouvoir s'effectuer en toute circonstance et d'être simple à utiliser

**Renseignements
et Inscriptions**



CCAS Trignac

Escale – 36 rue Léo Lagrange - Trignac

Tél : 02.40.17.57.80



« Action soutenue par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique-
agirseniors.loire-atlantique.fr »



Alfa répit